



Занятия на  
свежем воздухе  
Бег

ХОРОШИМ-ЛЮДЯМ!

ХОРОШИМ-ЛЮДЯМ!

## **Почему полезно заниматься спортом на свежем воздухе?**

Мы проводим **большую часть нашей жизни в помещении**, особенно в зимний период. Теперь подсчитайте, сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе в течение рабочего дня. Если вы проводите слишком мало времени на свежем воздухе, попробуйте вместо тренажерного зала **тренироваться на улице в солнечный день**.

## **Тренировка на свежем воздухе улучшает настроение**

Пребывание на свежем воздухе, как правило, **положительно влияет на настроение**. Кроме того, тренировки на свежем воздухе **улучшают настроение и уменьшают депрессию или гнев**. По мнению исследователей из Великобритании, **5 минут физических упражнений** на природе положительно влияют на настроение человека. Попробуйте, по крайней мере, **5 минут погулять в парке или лесу** по дороге домой с работы и понаблюдайте за изменением своих эмоций и настроения.

## **Ваш организм получит большое количество витамина D**

Организм получает **Витамин D** от солнечных лучей или с помощью пищевых добавок. Его недостаток проявляется особенно в **отсутствии солнечных дней, зимой или во время карантина**. Если вы не любитель пищевых добавок, попробуйте проводить больше времени на свежем воздухе, например, занимаясь физическими упражнениями. Согласно NIH (National institute of Health – Национальный институт здоровья), пребывание на солнце в течение **5-30 минут с 10:00 до 15:00** как минимум два раза в неделю может обеспечить **достаточное получение витамина D**. Поэтому обязательно попробуйте заменить **беговую дорожку на прогулку или пробежку** на свежем воздухе.

## **Какие тренировки можно проводить на свежем воздухе?**

Тренировка на свежем воздухе имеет ряд преимуществ и является отличной альтернативой фитнес-центрам. Тренируясь на улице можно похудеть, набрать мышечную массу и улучшить физическую форму. В этой главе мы дадим вам несколько советов для тренировок на улице, благодаря которым вы легко сможете привести себя в форму. Для некоторых упражнений необходимый инвентарь и аксессуары, в то время как другие упражнения можно легко выполнять на спортивных площадках в парках и общественных местах.

## Бег

Бег – это одна из самых популярных тренировок, потому что для ее выполнения не нужен инвентарь, и существует много вариантов бега, благодаря которым вы сможете быстро прийти в форму. Бег помогает укрепить суставы и кости, а также способствует похудению и поддержанию оптимального веса и улучшает настроение.

Существует несколько **основных видов бега**

**Классический бег** – это самый распространенный вид бега на короткие или средние дистанции. Важно выполнять его регулярно и в своем естественном темпе. Во время классического бега поддерживайте легкий и естественный темп, во время которого вы можете, например, общаться с партнером по тренировкам. Кроме того, помните о правильной технике во время бега, руки должны только слегка двигаться, плечи, шея и спина должны быть расслаблены. Регулярный классический бег также улучшит ваши аэробные способности.

**Прогрессивный бег** – его сложность варьируется между классическим и интервальным бегом. Его суть заключается в том, чтобы начать бегать в естественном темпе, а закончить бег с более быстрой скоростью. Этот вид бега часто ассоциируется с бегом на длинные дистанции, и его целью является регулярное ускорение, так как при каждом километре маршрута нужно ускоряться.

**Бег на длинные дистанции** – в основном это более длинный вариант классического бега, целью которого является повышение выносливости. Продолжительность и дистанция зависят от вашей физической формы и выносливости. Если бег на длинные дистанции кажется слишком скучным, вы можете сделать его интересным, **изменив темп и интервалы**. Правильная длина бега на длинные дистанции должна составлять **20-30%** от недельного пробега. Например, если вы пробежите 30 км в неделю, бег на длинные дистанции должен составлять около 6-10 км.

**Бег в гору** – бег в гору сам по себе имеет несколько видов, как например спринт. Это вид НШТ тренировки, преимуществом которой является значительное сжигание калорий за короткое время.

НШТ улучшает **выносливость, силу и технику бега**. Вы также можете бегать выполняя повторы в гору (**hill repeats**), это короткие отрезки во время бега в гору. Повторения лучше всего делать на холме с **небольшим уклоном от 4 до 6%**. Другой формой является круговая тренировка в гору (**hill circuits**), которую можно выполнять на маршруте с разными холмами и разными типами местности. Все что нужно сделать это найти маршрут с **чередованием крутых и пологих спусков**.

**Фартлек** – вид бега, название которого происходит от шведского и означает «игра скоростей». Разница между классическим видом бега, как интервальный и фартлеком, заключается в том, что фартлек **неструктурирован**. Благодаря этому он комбинирует **разные интервалы с разными расстояниями и продолжительностью**. Главной особенностью фартлека является чередование быстрых и коротких интервалов с медленными, более легкими интервалами. Вы сами определяете их длину и интенсивность во время бега, например бежите к ближайшему дереву, отдыхаете как только добежите до тротуара и так далее. Фартлек отлично подходит для **группового бега**, где лидер группы задает темп. Это не только **весело**, но и **мотивирует**.

Спасибо за внимание!